ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਅਤੇ ਰੋਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ!

ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਅਤੇ ਰੋਲਿੰਗ, ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਜਾਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਬਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

TARGET ZERO

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੋਰ ਵਾਹਨ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਾਂ, ਸਾਈਕਲਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਟਰਾਂ। ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਸਾਡੀ ਸਭ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ/ਰੋਲਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਰਹੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ:

ਫੁੱਟਪਾਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ/ਆਉਂਦੇ ਟਰੈਫਿਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਤੁਰੋ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੱਲੋ/ਰੋਲ ਕਰੋ

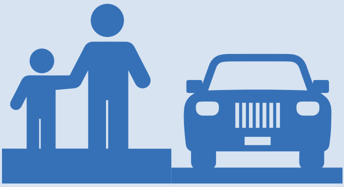
ਕਰਾਸਵਾਕ ‘ਤੇ ਹੀ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰੋ

ਡਰਾਈਵਵੇਅ/ਪਾਰਕਿੰਗ ਲਾਟ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

ਦਿਖਣਯੋਗ ਪਹਿਰਾਵਾ ਪਹਿਨੋ

ਫੁੱਟਪਾਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ/ਆਉਂਦੇ ਟਰੈਫਿਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਤੁਰੋ

ਜੇਕਰ ਫੁੱਟਪਾਥ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ! ਜੇਕਰ ਸੜਕ ‘ਤੇ ਫੁੱਟਪਾਥ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੜਕ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੁਰੋ/ਰੋਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਟਰੈਫਿਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਤੁਰੋ।



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੱਲੋ/ਰੋਲ ਕਰੋ

ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੜਕ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਟਰੈਫਿਕ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਦੌੜੋ, ਨਾ ਹੀ ਖੇਡੋ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ/ਰੋਲਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਹੈੱਡਫ਼ੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕਰਾਸਵਾਕ ‘ਤੇ ਹੀ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰੋ

ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰਾਸਵਾਕ ਜਾਂ ਚੌਰਾਹੇ ‘ਤੇ ਹੀ ਸੜਕ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰੋ। ਖੱਬੇ ਜਾਂ ਸੱਜੇ ਮੁੜਨ ਸਮੇਤ, ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਕਾਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ। ਜੇਕਰ ਕਰਾਸਵਾਕ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ ਲੱਭੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਰੈਫਿਕ ਦਿਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਡਰਾਈਵਵੇਅ/ਪਾਰਕਿੰਗ ਲਾਟ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

ਡਰਾਈਵਵੇਅ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਗ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੁੜ ਰਹੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਦਿਖਣਯੋਗ ਪਹਿਰਾਵਾ ਪਹਿਨੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਦਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ/ਰੋਲਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਨੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਦ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਚਮਕਦਾਰ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ, ਰਿਫਲੈਕਟਿਵ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜਾਂ ਲਾਈਟ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਲ ਚੱਲੋ/ਰੋਲ ਕਰੋ।